

第7ブロック人口(29年5月)

男 1,720人(+4人) 女 1,973人(+1人) 世帯数 1,426戸(+2戸)

みそ造り講座 出来上がりが楽しみ!

5月1日(月)、中尾照美先生のご指導の下で純須坂産の大豆と中村醸造場さんの麹で無添加無着色に拘って仕込みました。朝7時半から大豆を煮てアクを取りました。



麹をサラサラにして塩を加えて混ぜ、つぶした大豆と混ぜてよくこねます。30回はこねました。こねたら丸いたまにして桶に詰め、重石をのせて蓋をして直射日光を避けるために黒いビニール袋をかけて熟成させます。梅雨明けには、2回目としてカビ取りをし、天地返しをする予定です。3回目は10月末に味見をして、各自お持ち帰りとなります。一人ではなかなか難しくても、みんなでやれば楽しいね。初めての方もいて勉強になった、これからが楽しみだわ。出来ないと思ったけど、やってよかった、等と喜んでいただきました。

三浦弘先生のH29健康教室

5月26日(金)正しい歩き方、姿勢、脳トレを基本に教えていただきました。いつもお腹とお尻には力を入れて引っ込める。骨盤を正しい位置にすることによって、正しい姿勢になる。そのために鍛える筋肉トレーニング。顔の筋肉も横に「いー！」口をとがらせて「うー！」と鍛えるとしわがなくなるそうです。ジャンケンをして勝ったらバシッ!と叩く、負けたらガードする。これがまた難しいんです。でも楽しくて笑っちゃうんです。毎日、椅子に座る前に4回ずつ足を動かす、座ったら足をバタバタしましょう。お皿を洗いながらお尻をキックしましょう。椅子につかまって足と手を動かしましょう。



みなさんやってみましょう (^_^)/

四町合同防災訓練が行われました。

5月21日(日) 656名の方々が旭ヶ丘小学校のグラウンドに集まり大規模な防災訓練が行われました。集合も従来よりも速やかにできたのではないのでしょうか。煙体験や消火活動、放水体験、炊出し訓練や地震体験車も来ていました。同時に、東日本大震災支援と熊本地震災害義捐金として売上金を全部寄付目的のふれあい市も開催されました。おやき500個、一万石200個、三陸の海産物も完売しました。みなさん、真夏日の中お疲れ様でした。



5月のすこやかふれあい広場

5月は雲ひとつない空の下、ウォーキングから始まりました。残雪の北アルプスや北信五岳がくっきりと見え、旭ヶ丘から見える景色と空気がとても気持ちよかったです。連休明けは折り紙で鯉のぼりを作りました。また、北旭ヶ丘保育園の子どもたちが今年度の交流のご挨拶に来てくれました。これからの交流がとても楽しみです。



16日(火)は、地域包括支援センターの小林かおり作業療法士の指導による介護予防教室が行われ、リズム運動をはじめとした転倒予防体操をしました。そのほか大人のぬり絵や囲碁ボール、新聞を使ったレクリエーションを楽しんだり、手縫い雑巾作りをしたり、新鮮なから煎餅をいただいたりと、豊かな時間を共に過ごしました。



7月1日より 冷房・暖房 使用料

が有料になります

施設の維持管理にかかる経費の一部にするため、受益者負担の原則に基づき冷房・暖房使用料が原則として有料になります。

使用料は、冷房・暖房機器 1台につき 1時間あたり100円です。なお、施設(部屋)使用料については、引き続き無料です。ご理解ご協力をお願いします。



プラザ図書室をご利用ください

～平日の午前9時から午後5時まで、プラザの図書室を開けています。一般図書をはじめ、児童図書、大活字本などをそろえています。貸し出しもおこなっています。どうぞご利用ください。～

キーボード&ピアノ講座

初心者向け

講師 佐藤 里美先生(さとみピアノ教室講師)

キーボードやピアノを持っているけど、どうしましょ。昔、学校でひいたことがあるけど、自信がない。

でもやってみたい。もう一度ひいてみたい
習ってみたい

一人では不安だけど...みんなとなら そんなあなたに
さとみ先生が楽しく優しく教えてくれます。



日時 平成29年6月6日(火)・13日(火)午後1:30~2:30
場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール

キーボードはプラザで用意しますが、お持ちの方はご持参いただければありがたいです。
申込・問い合わせは 旭ヶ丘ふれあいプラザ(246-3783)